

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.133

2020 JUNE

特集

“THE

こつ そ しょう しょう

骨粗鬆症!”

どうしたら骨粗鬆症を予防できるの？
理学療法士がお教えします。

CONTENTS

PT Worker / 理学療法士のお仕事

KPTA ニュース

熊本城マラソンでボランティア

活動報告 / 第3回神経領域研修会 ほか

生活不活発病になっていませんか？

理学療法体験記

簡単にできる 予防体操

運動の目安 回数は10回程度から開始しましょう。5秒かけて運動を行い、慣れてきたら徐々に時間を延ばしましょう。

お尻上げ運動



①あお向けになって膝を曲げ、②お尻を上を持ち上げます。無理なく上がるのところから始めましょう。

片足上げ運動



あお向けになって、①片膝を曲げ、②曲げた膝を上方向に伸ばします。

背すじを伸ばす運動



①うつぶせになり、腕で上半身を支えて、②ゆっくり起こします。背骨の変形が強い人は腹部に枕を入れて行いましょう。

立ち上がり運動



①手を膝に置き、②お辞儀をしながら、ゆっくり立ち上がります。難しい方は、手すりや固定された机などを使い行いましょう。

運動を行う際の注意事項

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をしましょう。
- 運動は1度にたくさん行くと痛みを誘発させてしまうこともあります。回数は適度な量を行うようにしましょう。
- 運動経験がない方は、医師や理学療法士に相談しながら行ってください。

骨粗鬆症の栄養

骨粗鬆症の予防には食事や運動などの生活習慣の改善が重要と言われています。丈夫な骨を作るにはカルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK2が含まれる食品を食べるように心掛けましょう。毎日の食事や運動に気を付け、丈夫な骨の保持増進に努めることが大切です。



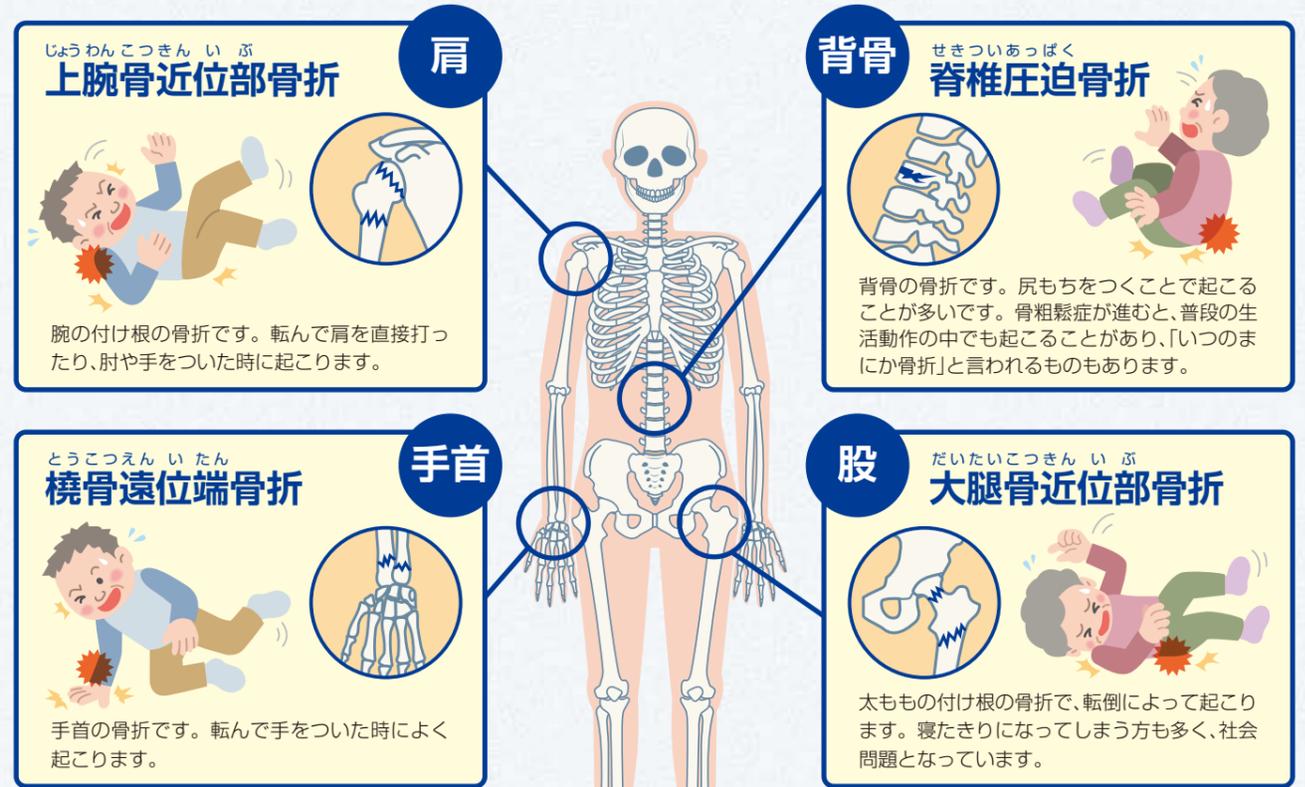
特集 “THE 骨粗鬆症!”

どうしたら骨粗鬆症を予防できるの？理学療法士がお教えします。

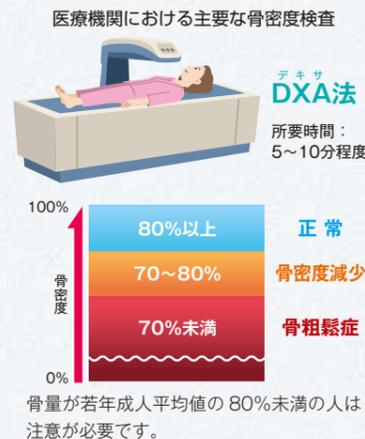
皆さん、骨粗鬆症という言葉をよく耳にしたことがあると思います。骨粗鬆症とは、骨密度が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1,000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴って増加傾向にあります。

通常、骨粗鬆症になっただけでは痛みが出たりしません。しかし、転んだりすると骨折をしやすくなります。足や腰の骨を骨折してしまうと寝たきりになるリスクがあるため、骨粗鬆症を予防し、骨折を防ぐことが重要です。今回は、骨粗鬆症の特徴やセルフチェック法、予防法などを理学療法士がアドバイスします。

骨粗鬆症による骨折が生じやすい部位は主に4つあり、これを**4大骨折**と呼んでいます。



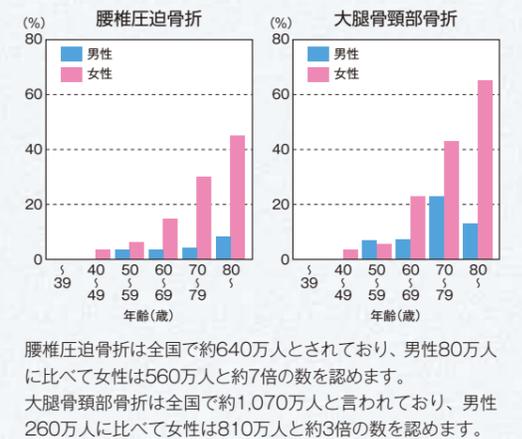
診断

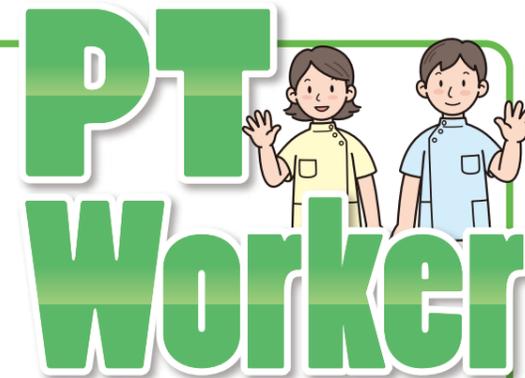


セルフチェックをしてみよう!

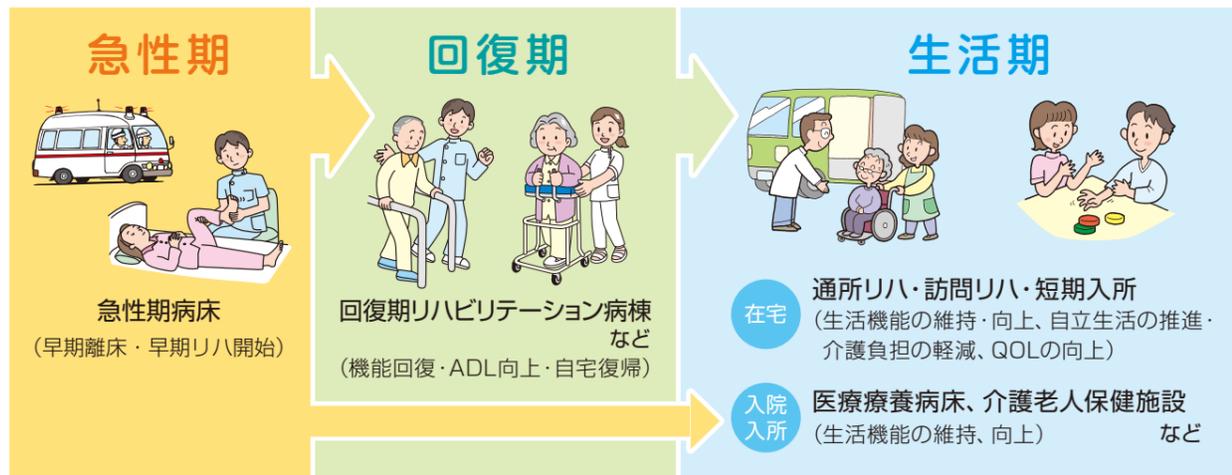
-
- ①壁から頭が離れていませんか?
②若い時よりも身長が4cm以上低くなっていませんか?
③腰や背中の痛みはありますか?
④歯は20本以上ありますか?

男女どっちが多い?





理学療法士のお仕事



理学療法士は、ケガや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障がいの悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気などの物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

生き甲斐やその人らしさをサポートする自立支援、生活支援、健康増進、介護予防などの分野や、教育や研究などさまざまな場面で活躍しています。

今回は理学療法士としての役割を、生活期における「訪問リハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

訪問リハビリテーション特集

訪問リハビリテーションは、主治医が「訪問リハビリテーションセンターの利用が必要」と認めた方やご本人、家族が希望された方を対象に、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが利用者の自宅を訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリテーションを行います。

理学療法士は動作の専門家として、ご本人、ご家族の希望を聞き、心身

機能の状態、生活障がい、環境などの適性を確認し、生きがいやその人らしさをサポートします。住宅改修や福祉機器などの利用の提案など、医療機関では行うことができない実際の生活場面に即した能力的な部分へのアプローチを行っていくことが可能です。

熊本県では現在約88の施設や事業所で訪問リハビリテーションを実施しています。利用者が安心、安全にその人らしい在宅生活が継続できるようにケアマネージャー（介護支

援専門員）やその他の職種と連携を図りチームの一員としての専門性を活かした支援を行っています。



朝日野総合病院 総合リハビリテーションセンター 森 賢二郎

私は現在、熊本市北区室園にあり、ます朝日野総合病院にて勤務しています。

当院は急性期、回復期、生活期のリハビリテーションを幅広くカバーしており、その中で私は訪問リハビリテーションを担当しています。

当院の訪問リハビリテーションでは、入院中から退院に向けての自宅訪問や話し合いに参加するなど、円滑に在宅生活へと引き継げる様な工夫をしています。その動作が実際に自宅にて安全に行えるかを確認し、必要であれば動作の練習を行います。



血圧測定



家事動作(洗濯)の訓練風景



趣味の農作業風景

入院中から受け継いだリハビリテーションの訓練内容を生活に活かすことや、趣味や活動に繋げることを目標にした訓練を行えることが訪問リハビリテーションの最大の強みであり、それに関わる者として達成感を得られる瞬間だと実感しています。これからの地域に根付いたきめ細かい訪問リハビリテーションを続けて行けるよう努力して参ります。

その時に、入院中には見えなかった問題点が見つかる場合もあります。例えば、病院では問題無く移動できていたものの、自宅ではフローリングの材質が滑りやすい環境であったことが自宅訪問にて分かり、転倒予防のために滑り止めマットを敷いたこともありました。また、日常生活を自立して過ごせるようになったご利用者の趣味の再開にも目を向けたリハビリテーションを通し、地域の方々が行われているグラウンドゴルフへの参加や、入院前から行われていた農作業の再開などをお手伝いすることもありました。

(写真掲載はご本人の承諾済み)

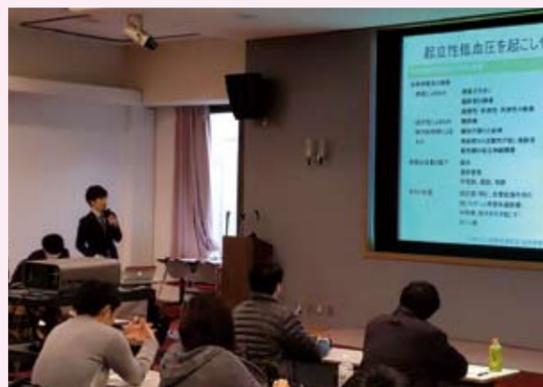
第26回テーピング講習会



県内各地で開催してきたテーピング講習会ですが、今回で26回目(13年間)となりました。今回は八代の熊本労災病院にて2月2日(日)に行われ、これで県内すべてのブロックで開催することができました。参加者は会員5名、一般2名と少人数でしたが、内容の濃い講習会になりました。午前中はテーピングの概要、テープの種類などの説明があり、午後からは基本の巻き方から、応用までの実技を行いました。

参加者の方々は一生懸命に取り組まれていたので講師陣も熱が入り、とてもいい講習会になったと思います。

第3回神経領域研修会



令和2年2月16日(日)に熊本機能病院にて第3回神経領域研修会を開催し、県内外から24名の方にご参加いただきました。今回は、認定理学療法士(脳卒中、神経筋障害)を取得している班員が講師で、「脳血管障害とパーキンソン病のリスク管理」をテーマに講義とグループワークを行いました。講義では、疾患特有のリスクやカルテ情報からリスクを予測する重要性を学びました。グループワークでは、危険予知トレーニングを活用し、理学療法を行う際に起こりうるリスクを議論しました。活発に意見がでて、大変有意義な研修会となりました。



熊本城マラソンでボランティアとしてサポートしました!!

残り5kmで
パワー注入!!



令和初となる熊本城マラソンが2020年2月16日(日)に開催され、約14,000人のランナーが雨の降りしきる肥後路を駆け抜けました。



ブースの準備もバッチリです!!

当会は今回で9回目の参加となり、19名のボランティアスタッフが各病院などから参加しました。例年通り、マラソン後半にある平成大通りの甲斐整形外科駐車場に熊本県看護協会の救護班とともにブースを設置させて頂きました。残り約5kmを走りきるためにパワーを注入する場所となっており、ランナーの皆さんが完走できるように、ストレッチやマッサージ、テーピングなどを行いました。

雨天での開催は初めてで、スタート時の気温は16度でしたが、終了時には8.6度と非常に寒い気象状況となりました。ランナーの皆さんは寒さとの戦いでもあり、震えや体調不良を訴える方が続出され、低体温症などでのリタイアが多い状況でした。完走率も83%と例年よりも約10%低く、我々もそのような症状のランナーがブースに訪れた際の対応に戸惑う場面もあり、様々な状況に対応するための準備が必要であったと課題を残す形となりました。しかしわず



ストレッチ風景

かながらでも私たちの活動が、ランナーの皆さんの力になっていると手ごたえを感じました。
今後も当協会は熊本城マラソンを全力でサポートしていきます。



新型コロナウイルス感染症の影響で、

「生活不活発病」になっていませんか?

平常時と、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が拡大している現在の状況を比べてみましょう



生活不活発病とは

「過度に安静にすることや、活動性が低下した結果、心身の機能が低下して、動けなくなること」です。

生活不活発病はどうして起こるの?

「動きたいのに動けない理由」があるためです。「動けない・動かない」理由としては、

- 感染を予防するために外出を控える
- 外出せず、自宅にこもりがちになり、今まであった地域での付き合いがなくなる

チェック! 平常時 → 現在

- ① 自宅の中を歩きにくくなっていませんか?
- ② 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)に支障がありませんか?
- ③ 車椅子の使用頻度に変わりはありませんか?
- ④ 日中の体を動かす機会が減っていませんか?

1つでも変化がある場合には、自宅内で無理のない範囲で運動を行いましょう!(3ページに掲載する運動も効果的です。)



自分の不注意で重いものを抱えてしまい、体の痛みを感じ2月末より腰椎圧迫骨折で入院し、毎日リハビリを頑張っています。

最初は、「痛い」、嫌だ」と思っていたリハビリでも、リハビリの方の一生懸命な治療のおかげで一日一日と良くなって行くようになっていきました。

退院後もしっかりと注意し、指導されたことを気にかけるが毎日生活していきたいと思っています。

80代女性（熊本市中央区在住）

理学療法体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を掲載しています。

↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

上図のような訪問リハビリテーションガイドのダウンロードもできます。

協会ホームページ



<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます!



公益社団法人
熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草

編／集／後／記

骨粗鬆症は運動習慣や栄養バランスの良い食生活など、事前の対策によって防ぐことが可能です。現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が大流行の中、外出する頻度も減ってきていると思います。そんな時にこそ、自宅で簡単に出来る運動を行い、骨粗鬆症予防に努めましょう。

（広報宣伝部 吉永 圭佑）